

PERIODO CUARENTENA. AFRONTAMIENTO POSITIVO

Autoestima. Salud. Calidad de Vida

Taller 3

En un momento tan difícil como éste hay que mantener una buena autoestima para mantener una buena salud.

El taller "Periodo de Cuarentena. Afrontamiento Positivo (Autoestima. Salud. Calidad de Vida)" consta de tres sesiones de trabajo orientadas a que las personas que lo realicen mejoren su calidad de vida y salud, a través de unas pautas para mantener la autoestima y, poder enfrentarse, a esta nueva etapa de la vida con los menos daños posibles.

A continuación pasamos a adjuntar el enlace del TALLER 3: Juntos Mejor. Cómo se forma la autoestima. Descubrimiento de la importancia que tienen las demás personas en la vida de cada uno de nosotros y la importancia que nosotros tenemos en la vida de los otros"

<https://youtu.be/2ZoBN9DMBS8>

Distrito 5 #frenalacurva

Escrito por Oficina Técnica

Lunes, 13 de Abril de 2020 15:31 - Actualizado Lunes, 13 de Abril de 2020 15:32

Enlaces de las sesiones anteriores:

Taller 1. Juntos Mejor: "Introducción al Afrontamiento Positivo. Pautas": 1º Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ELtaDedzjQY>

y 2º Audio "Relajación Progresiva de Jacobson" <https://youtu.be/OrjZjmNV-Us>, este último es un complemento al video.

Taller 2. Juntos Mejor: "La Autoestima" <https://www.youtube.com/watch?v=M4wwwC6llgl>